BOGATĂ ACTIVITATE INTERNAȚIONALĂ LA TIR

Trăgătorii noștri au în luna iunie o ...ogată activitate internațională. Intre ...—11 iunie un lot format în majorita... din tineri va participa în R.P. Bulgaria la o întîlnire triunghiulară (R.P. Romînă, R.S.F. Iugoslavia și R.P. Bulgaria). Un alt „triunghiular" se va desfășura la București în zilele de 7, 8 și 9 iunie între trăgătorii romîni, sovietici și italieni. Concursul de pe poligonul Tunari va reuni pe standurile de tragere pe cei mai buni sportivi din țările respective și va constitui o serioasă verificare preolimpică. Se vor trage probele de armă liberă calibru redus 60 ...ocuri culcat seniori și senioare, 3x40 ...ocuri seniori 3x30 focuri senioare, pis...ol viteză și pistol liber. In aceeași ...rioadă, 11—14 iunie, taleriștii vor ...volua la Bologna, unde au loc cam...onatele europene. Către sfîrșitul lu...ii (20—26), sportivii noștri vor par...ticipa la un mare concurs internațional la Moscova.

...chipa de lupte clasice R. D. Germane evoluează ...Timișoara, Lugoj și Reșița

Timișoara găzduiește joi întîlnirea de lupte clasice dintre selecționata B a R.P. Romîne și reprezentativa R.D Germane. In vederea acestei întreceri tinerii noștri luptători *C. Turturea, I. Alionescu, S. Popescu, I. Gabor* și alții s-au pregătit cu sîrguință pentru a face față cu succes redutabilei formații a oaspeților în rîndul căreia se află elemente valoroase printre care *Metz*, medaliat olimpic, *Thorun, Albrecht Vesper* și *Neufang*. După această reuniune sportivii germani vor pleca la Lugoj unde vor susține sîmbătă un meci cu reprezentativa noastră A. Din formația R.P. Romîne vor face parte: *I. Cernea, V. Bularca, I. Țăranu, Gh. Popovici, N. Martinescu* și alții. Ultima reuniune va avea loc în ziua de 1 iunie la Reșița, unde echipa R.D. Germane va evolua în compania reprezentativei regiunii Banat.

HALTEROFILI ROMÎNI LA „CUPA DUNĂRII"

Joi începe la Ljubliana cea de-a ...-a ediție a „Cupei Dunării" la hal...e, care reunește reprezentativele ...ustriei, R.P. Bulgaria, R.P. Ungare, ...S.F. Iugoslavia, R.P. Romîne, R.F. ...ermane și R.S. Cehoslovace. Halterofilii romîni prezintă în acest an o echipă completă: *I. Panait, Al. Toma, F. Balaș, L. Ionescu, D. Dolofan, L. Baroga* și *S. Cazan*. Au făcut, de asemenea, deplasarea antrenorii *Gh. Mănăilescu* și *Al. Cosma*.

Inainte de plecare, antrenorul Al. Cosma ne-a declarat: *„Halterofilii noștri sînt bine pregătiți. F. Balaș va concura la categoria ușoară unde, deși este sub limita maximă 67 kg (cîntărește doar 64 kg), poate obține un nou record al țării (actualul record: 375 kg). Și de la Lazăr Baroga se așteaptă un rezultat de valoare. Recordul său la „semigrea" stabilit în acest an poate fi îmbunătățit. In fine, Ion Panait poate depăși actualul record la cocoș (312,5 kg).*

Alături de acești halterofili consacrați, din echipă mai fac parte tinerii Al. Toma, D. Dolofan care vor trebui să fie la nivelul încrederii ce li s-a ...at.

...ersarii în „Cupa Dunării" sînt ...ici și de aceea reprezentanții no...u vor trebui să precupețească nici ...fort în această întrecere".

ATLETISM

Colțul specialistului

Cum se trece la prăjina din fibre supraelastice?



Prăjina s-a arcuit. Cîteva fracțiuni de secundă și săritorul va fi „catapultat" peste ștachetă...

După cum afirmă specialiștii străini și din experiența săritorilor noștri se desprinde concluzia că rezultatele înalte nu pot fi obținute numai pe seama calităților de elasticitate ale prăjinii. Din punct de vedere teoretic, prăjina elastică are avantaje mecanice foarte mari, însă folosirea ei cu rezultate bune necesită o restructurare a tehnicii și cere calități deosebite celui care o utilizează.

Pentru a explica mai bine toate acestea, e necesar să plecăm de la următoarele probleme:

1. Ce aduce nou în tehnică „fiberglasul"?

2. Ce calități sînt necesare pentru obținerea de rezultate înalte?

3. Cînd și cum trebuie făcută trecerea de la metal la „fiberglas"?

1. Dacă ar fi să analizăm în amănunt tot ce aduce nou în tehnică această prăjină, ar însemna să descriem întreg procesul săriturii. De aceea ne vom axa pe elementele esențiale ale noii tehnici, care se deosebesc cu mult de cele ale tehnicii săriturii cu prăjina de metal.

● așezarea prăjinii în cutie și „prezentarea" au constituit totdeauna „cheia" unei sărituri reușite. Dacă la prăjina de metal acest lucru era executat lent, cu pumnii apropiați, trimiși în față și deasupra capului, acum la „fiberglas" execuția e tot lentă, dar pumnii rămîn depărtați de prăjină (între 30—60 cm) iar brațul drept nu mai merge în față, ci înapoi, pe lîngă umăr și ureche, întinzîndu-se complet.

● aruncarea pieptului pe prăjină, atîrnarea și pendularea rămîn mai departe ca la prăjina metalică, cu singura deosebire că acestea trebuie executate cu mult mai activ.

● răsturnarea constituie, de asemenea, un element cheie în săritura cu prăjina elastică. Aceasta se execută mai devreme decît la metal, dar mai energic. Acest moment cere sportivului un efort mare și o execuție hotărîtă.

● răsturnare executată la momentul potrivit, cu maximum de energie și hotărîre, dă posibilitatea săritorului să ia o poziție favorabilă pentru „catapultare". In această fază, îndoirea prăjinii e maximă.

● pentru realizarea îndoirii optime a prăjinii, prin care se obține maximum de randament, J. Penell (recordmanul mondial cu 5,20 m) se ajută și de brațul stîng, pe care — după atîrnare — începe să-l încordeze, căutînd să se depărteze cu pieptul de prăjină. Prin încordarea brațului, Penell nu face altceva decît să împingă în prăjină, ceea ce duce la mărirea îndoirii și la rămînerea înapoia ei.

● urcarea se face întinzînd picioarele în lungul prăjinii. Aceasta trebuie s-o socotim ca o condiție esențială pentru o bună săritură. Depărtarea picioarelor de prăjină în timpul urcării face ca săritura să fie mai ineficace.

● tragerea, întoarcerea și desprinderea de prăjină sînt mai mult o urmare a lucrului prăjinii decît a eforturilor săritorului, așa cum era la metal. Tragerea și întoarcerea trebuie executate cînd prăjina e complet dezdoită, în timpul mișcării accelerate a corpului, înainte în sus.

2. R. Ganzlen (cercetător în domeniul atletismului; fost săritor cu prăjina), declara într-un articol: *„mulți săritori așteaptă minuni de la prăjina elastică și nu-și perfecționează tehnica și calitățile".*

Practica arată că pot obține rezultate înalte numai acei atleți, care vor ști să-și adapteze tehnica la prăjina foarte elastică, dar — în același timp — își vor perfecționa calitățile. Datorită acestora ei vor reuși să îndoaie o prăjină mult mai dură, care va avea ca efect o catapultare foarte mare. Pentru lămurirea durității prăjinilor iată cîteva date:

Prăjinile pentru săritori cu greutatea pînă la 62 kg, 67 kg, 72 kg, 77 kg și 81 kg, sînt corespunzătoare lungimilor de 4,37 m, 4,47 m, 4,60 m, 4,80 m și 5,12 m. Atleții noștri Petre Astafei și Afanasie Savin, avînd 72 kg, folosesc prăjinile de 72, pe care însă nu reușesc să le îndoaie în mod corespunzător. De altfel, ei ar trebui să folosească prăjinile de 77 kg, care fiind mult mai dure, dau un randament foarte mare prin forța de catapultare. Dar pentru îndoirea unei astfel de prăjini, se cere o priză mare (4,20—4,60 m) care e posibilă prin:

a) o mare viteză în elan; b) tehnica bună a intrării; c) o foarte bună pregătire multilaterală; d) o statură înaltă

De aceste calități au dat dovadă pînă acum o serie de atleți de peste hotare care au și obținut rezultate de peste 5 m.

Săritorii lipsiți de aceste calități sau chiar numai de una singură (este cazul atleților noștri a căror tehnică e slabă) sînt obligați să folosească o prăjină mai „moale" care se îndoaie numai sub acțiunea greutății corpului, dar care n-are forță de catapultare și care, în consecință, dă un randament scăzut.

3. Trecerea la „fiberglas" cere să fii un bun tehnician al prăjinii de metal, cu care să poți sări cel puțin 4 metri Aceasta impune și un minimum de calități (viteză, forță, îndemînare etc.) care sînt foarte necesare „fiberglasului".

Cum se face însă trecerea, la „sticlă", iată o problemă care-i frămîntă pe mulți antrenori și sportivi.

Din datele culese de la participanții la campionatele europene din 1962, la campionatele noastre internaționale din 1962 și 1963 și la alte concursuri, ca și din experiența personală a reieșit că, în această privință, există două metode:

a) *Trecerea bruscă*, prin folosirea întregilor schimbări survenite în tehnică. Această metodă prezintă însă riscul ca săritorul să nu se poată acomoda decît după un timp îndelungat (cel puțin 1 an) așa cum afirmă specialiștii germani.

b) *Trecerea gradată*, care presupune adaptarea tehnicii prăjinii de metal la „fiberglas", prin includerea în săritură a minimului de elemente, strict necesar, pentru a avea un oarecare avantaj.

Această metodă am folosit-o cu atleții noștri la sfîrșitul lunii august 1963.

Iată cum am procedat. La primele antrenamente s-a sărit cu prăjina de metal. La următoarele am insistat pe rămînerea pumnilor depărtați de prăjină, intrare și aruncarea pieptului înainte cu intenția de a sări în lungime. Rezultatele nu au întîrziat să apară. O îndoire mai mare și o performanță de 4,46 m realizată de Astafei și Savin.

Apoi am trecut la ce se impunea mai urgent celor doi săritori: aducerea genunchilor la priză înghemuire. A. Savin care a reușit o mai bună ghemuire a și obținut 4,50 m, realizînd un nou record al R.P.R.

Pentru a ușura învățarea am folosit sărituri cu elan mai redus. Acestea îmi permiteau însă un control sigur și totodată îngăduiau atleților executarea unui număr mare de sărituri. Intrucît prăjina — care în condițiile acestui elan face ca priza să fie mult mai joasă — nu se îndoia, a trebuit să recurg la un alt mijloc ajutător.

Deoarece nu aveam prăjini de greutate mai mică am folosit cutia adîncită pînă la 50 cm. Aceasta a permis o apucare înaltă, cel puțin echivalentă cu apucarea de la elanul normal.

Un rezultat bun l-am obținut, în aceste condiții, ceva mai tîrziu, cînd am avut și prăjini de 68 kg. Silviu Cristescu (62 kg) care a lucrat foarte mult la cutia adîncă, a reușit să sară 4,30 m după numai 3 săptămîni de antrenament.

Acest procedeu are însă dezavantajul că deregleazā tehnica intrării la cutia normală. Dar, folosit judicios și îmbinînd pregătirea în condiții ușurate cu cea în condiții normale, se poate ajunge și așa la rezultate bune.

In această primăvară au fost necesare schimbări mai mari în tehnica săriturii atleților noștri. Sînt convins că ei vor putea înregistra, cît de curînd, cifre pe măsura calităților de care dispun. Dar pentru aceasta mai trebuie încă multă, foarte multă MUNCĂ.

prof. DUMITRU GÎRLEANU
maestru al sportului

PRIMELE ROADE...

(Urmare din pag. 1)

de mîine al campionilor de astăzi. Și în acest domeniu munca are un caracter de perspectivă, cu bătaie lungă, vizînd de pe acum Olimpiada anului 1968, cea de la Ciudad de Mexico. *Gheorghe Costache, Mihaela Peneș, Gabriela Rădulescu* și alții acumulează cu răbdare cunoștințele, forța și experiența care, toate la un loc, le vor îngădui saltul spre marea măiestrie.

Bucurîndu-ne, firește, de acest start promițător al atleților noștri fruntași, nu putem ignora înțeleptul proverb „toamna se numără... bobocii!". Mai ales că toamna anului 1964 coincide cu a XXIII-a ediție a Jocurilor Balcanice de atletism (pe care o va găzdui Bucureștiul) și cu marea confruntare olimpică din capitala Japoniei. Iar în luna august întrecerile finale de atletism din cadrul Spartachiadei republicane vor constitui o veritabilă repetiție generală.

Pe sportivi îi așteaptă deci cîteva luni de muncă încordată, asiduă. Să nu uităm că într-o serie întreagă de probe nivelul performanțelor noastre continuă să rămînă scăzut, că practic sezonul marilor competiții este abia la început și că rezultatele bune ale lunii mai trebuie să fie nu numai confirmate ci și serios îmbunătățite. Se impune deci în continuare și mai multă muncă, de o calitate tot mai bună. Trebuie unite toate forțele specialiștilor și tehnicienilor noștri, ale tuturor activiștilor din acest domeniu pentru *ca 1964 să reprezinte un important salt calitativ pentru atletismul nostru.*

Zamfirescu: In gardă, Jurcă!
Desen de Neagu Rădulescu

Valeriu JURCĂ

● Dinamo București, antrenor prof. Al. Stoenescu.

● Născut la Ploiești 8.IV.1939; înălțime 188 cm, greutate 74 kg.

● Deține 5 recorduri republicane de seniori:

200 m	21,0	București	24.5.1964
110 mg	14.3	Constanța	19.10.1963
200 mg	23,4	București	20.9.1961
400 mg	51,5	București	16.5.1964
4x100 m	41,0	Budapesta	18.8.1963

(în formația: Zamfirescu, Stamatescu, Jurcă, Tudorașcu).

● Evoluția performanțelor sale:

	1	2	3	4	5	6	7
1956	11,5	24,0	—	15,9	25,9	58,3	6,45
1957	11,2	22,8	51,7	15,4	—	56,4	6,63
1958	11,2	22,6	—	15,4	23,9	55,0	7,09
1959	11,0	22,7	—	15,3	23,9	—	7,19
1960	11,2	22,5	51,0	15,3	24,6	54,8	7,07
1961	10,9	21,7	49,0	15,6	23,4	53,0	7,37
1962	10,6	21,5	—	14,8	24,5	52,0	7,40
1963	10,6	21,5	—	14,3	—	52,4	7,40
1964	10,6	21,0	—	—	—	51,5	—

Notă: 1—100 m, 2—200 m, 3—400 m, 4—110 mg, 5—200 mg, 6—400 mg, 7—lungime.

Gheorghe ZAMFIRESCU

● Steaua București, antrenor prof. Vasile Dumitrescu.

● Născut la Siret 18.3.1942; înălțime 176 cm, greutate 74 kg.

● Face parte din echipa care deține recordul la 4x100 m, corecordman republican la 100 m (10,4 București 16.5.1964).

● Evoluția performanțelor sale:

	1	2	3	4	5
1960	11,6	—	—	5,80	1,67
1961	10,9	22,3	51,6	6,22	1,67
1962	11,0	22,5	50,0	—	—
1963	10,7	21,4	48,4	—	—
1964	10,4	21,3	—	—	—

Notă: 1—100 m, 2—200 m, 3—400 m, 4—lungime, 5—înălțime

CUM A EVOLUAT RECORDUL ȚĂRII

23,4	L. Peter	Cluj	15.5.1921
23,4	E. Steinfeld	Arad	28.8.1921
23,3	L. Peter	Cluj	1.10.1922
23,2	L. Peter	Cluj	8.7.1923
23,1	L. Peter	Cluj	15.8.1923
22,7	L. Peter	Cluj	24.8.1924
22,2	L. Peter	Buc.	25.9.1927
21,9	N. Iordache	Buc.	8.9.1937
21,9	I. Moina	Buc.	8.8.1942
21,8	I. Moina	Buc.	24.7.1943
21,4	I. Moina	Predeal	22.8.1943
21,3	I. Moina	Cluj	20.7.1948
21,3	Gh. Zamfirescu	Atena	21.5.1964
21,0	V. Jurcă	Buc.	24.5.1964

CELE MAI BUNE PERFORMANȚE ROMÎNEȘTI

21,0	V. JURCA	Buc.	24.5.1964
21,3	I. MOINA	Cluj	20.6.1948
21,3	GH. ZAMFIRESCU	Atena	21.5.1964
21,4	I. Moina	Predeal	22.8.1943
21,4	I. Moina	Praga	24.8.1947
21,4	I. SAVEL	Sofia	21.9.1958
21,4	Gh. Zamfirescu	Buc.	13.10.1963
21,4	Gh. Zamfirescu	C-ța	20.10.1963
21,4	Gh. Zamfirescu	Buc.	17.5.1964

GIMNASTICĂ

Echipa noastră masculină a obținut un rezultat bun, care trebuie consolidat

In palmaresul echipelor noastre reprezentative de gimnastică au fost consemnate noi succese: la Cluj, în meciul cu selecționatele R.S.S. Armene, sportivii noștri au obținut o dublă victorie, cîștigînd atît la feminin cît și la masculin. Dacă succesul fetelor era scontat, în schimb toată lumea era de acord că pentru a „bate" echipa lui Azarian se impunea din partea gimnaștilor noștri o comportare deosebită.

După cum se cunoaște, la fete selec...nata noastră a obținut victoria la o ...ferență de 15 puncte, fapt ce ne scu...ește de prea multe comentarii; la ...băieți gimnaștii noștri au învins cu un ...avans apreciabil, de peste 7 puncte, diferență care impune unele precizări. Oaspeții au venit la Cluj cu certitudinea că vor întrece reprezentativa noastră masculină. Nu mică le-a fost însă surpriza cînd după primul aparat — solul — gimnaștii noștri luaseră un avans de $2^1/_2$ puncte. Din acest moment gimnaștii armeni și-au dat seama că întîlnesc un adversar redutabil, bine pregătit, greu de învins. Astfel că de aici a început o luptă dîrză pentru desemnarea celui mai bun. Aparatele următoare au constituit însă noi prilejuri pentru gimnaștii noștri de a-și dovedi buna lor pregătire, astfel încît după prima zi avansul luat de echipa noastră era de 4 puncte. Diferența a crescut în ziua a II-a, la executarea exercițiilor liber alese, deși oaspeții au încercat totul pentru a reface echilibrul.

Deci, în ciuda unei diferențe de 7 puncte în avantajul echipei noastre masculine, subliniem faptul că la fiecare probă s-a muncit din răsputeri pentru fiecare zecime de punct, că sportivii noștri nu s-au intimidat nici de faima lui Azarian și nici de cartea de vizită a lui Albert Aznavurian, care țintește la un loc în echipa olimpică a Uniunii Sovietice. Prin felul în care au concurat la Cluj, gimnaștii noștri ne-au arătat că alcătuiesc o ECHIPĂ, omogenă, cu o bună pregătire tehnică, în care fiecare component a făcut totul pentru o evoluție cît mai bună. Dar nu au lipsit nici evidențierele individuale. Petre Miclăuș, de pildă, a smuls ropote de aplauze și ovații pentru excepționalul exercițiu la inele, Condovici a fost excelent la bară, Silaghi la sol și sărituri, Cadar la cal etc. Reținem, de asemenea, promițătoarea revenire a lui Gheorghe Tohăneanu, care la multe aparate (dar îndeosebi la sol și inele) a demonstrat o pregătire tehnică bună și a arătat că poate da și mai mult.

Victoria repurtată duminică este valoroasă, în primul rînd, prin aceea că a fost obținută în fața unui adversar valoros. Azarian, Aznavurian și ceilalți gimnaști armeni alcătuiesc o garnitură puternică, dar care pînă la urmă a trebuit să recunoască superioritatea formației noastre. Succesul trebuie să constituie un stimulent pentru gimnaștii noștri fruntași, pentru o pregătire și mai temeinică în perioada următoare, căci în lunile viitoare alte meciuri internaționale îi așteaptă. Pornind de la nivelul bun de pregătire pe care l-au atins acum, muncind cu multă seriozitate și în viitor, echipa noastră masculină poate bate la „poarta" Jocurilor Olimpice de la Tokio.

CONSTANTIN MACOVEI